

21Shiji Jiankang Xinshijiao
Zouchu Yajiankang

傅善来 蒋有情 编著

21 世纪健康新视角
走出  健康



上海科技教育出版社



21 世纪健康新视角

走出 健康

傅善来 蒋有情 编著

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出亚健康:21世纪健康新视角/傅善来,蒋有倩编著. —上海:上海科技教育出版社,2000.4(2001.5重印)

ISBN 7-5428-2232-2

I.走… II.①傅… ②蒋… III.保健-普及读物

IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第15443号

走出亚健康

——21世纪健康新视角

傅善来 蒋有倩 编著

出版	上海科技教育出版社 (冠生园路393号 邮政编码200235)
发行	上海科技教育出版社
经销	各地新华书店
印刷	常熟市印刷二厂
开本	787×960 1/32
印张	7.25
字数	108 000
版次	2000年4月第1版 2001年5月第8次印刷
印数	46 101-51 200
书号	ISBN 7-5428-2232-2/R·138
定价	10.00元

内容提要

健康乃人类共同的愿望。据世界卫生组织的一次全球性调查显示:真正健康者仅占 5%,有病者占 20%,而 75%的人处于一种似病非病,介于疾病与健康之间的亚健康状态。

亚健康是国际医学界 20 世纪后期的医学新思维。亚健康不是疾病,却是现代人身心不健康的一种表现,人体免疫功能下降,容易罹患疾病。预防、消除亚健康是世界卫生组织一项预防性的健康策略,走出亚健康将成为 21 世纪健康新视角。

本书将帮助处于亚健康状态的朋友,建立健康的生活方式,全面均衡适量营养,适当进补,适度运动,早日从亚健康状态中走出来。

序

也许,只有生了病以后,才会真正地感受到健康之可贵,因为一旦生了病,不但带来这样那样的肉体及精神痛苦,造成经济负担和社会角色变迁,而且降低了原本作为一个健康者常常并不在乎的生存质量。遗憾的是,当今社会,尽管医学高度发达,然而,对人类健康危害的主要疾病,如心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病等的治疗依然良法不多,因此,维护健康,防范生病应成为现代人们文明意识的最核心内容之一。

人的一生,可看作是一个过程,该过程有多种轨迹。从健康到疾病,也可视为一个过程,健

康位于一端,疾病为另一端,而中间的过渡谓亚健康,即偏离了健康,但还未到病态。亚健康概念的提出并非偶然,正是现代人注重健康,重在病前防范其发生、发展的文明新意识的充分体现。有证据表明,临床上大多数疾病,其实都有一个缓慢的发生、发展过程,在很大程度上与个体自身的生活方式有关,故又称生活方式病。显然,人们明智的选择,不仅仅在有了病以后及时找良医诊疗,更应于疾病前作出防范,即着眼于亚健康状态,从纠治、调整生活和工作方式,包括日常起居、吃喝玩乐开始。



本书对亚健康作了面面观。因此,对于大多数人来说本书开卷有益,可以从中汲取许多对维护自身健康,纠治亚健康,防范疾病发生、发展的有益知识和方法。有幸先睹《走出亚健康——21世纪健康新视角》一书,有感而发,涂鸦几句,但愿开卷获益者能人人享受健康。

上海中医药大学教授、博士生导师
中华医学会心身医学会副会长

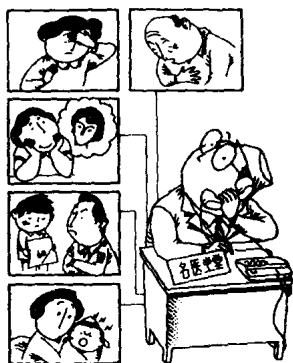
何裕民

2000年3月

前言

没有人不留恋人生,没有人不希望自己生活幸福美满、事业有成,而这一切的一切,根基都是取决于健康。

据世界卫生组织的一项全球性调查表明:真正健康的人仅占 5%,有病的人占 20%,而 75%的人处于一种似病非病的第三状态,即亚健康状态。亚健康状态实际上向你出示黄牌警告,如不加重视,疾病就会接踵而来;如能加强自我保健,建立健康生活方式,就可以使自己早

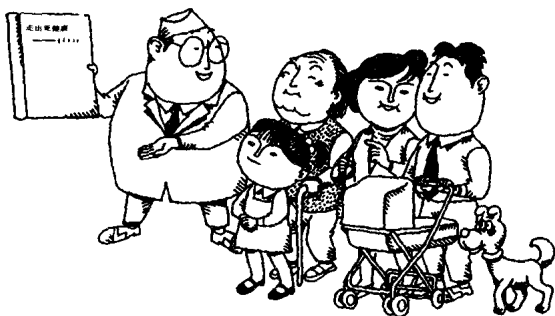


本书对亚健康作了面面观。因此,对于大多数人来说本书开卷有益,可以从中汲取许多对维护自身健康,纠治亚健康,防范疾病发生、发展的有益知识和方法。有幸先睹《走出亚健康——21世纪健康新视角》一书,有感而发,涂鸦几句,但愿开卷获益者能人人享受健康。

上海中医药大学教授、博士生导师
中华医学会心身医学会副会长

何裕民

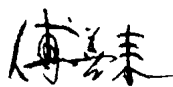
2000年3月



日从亚健康状态中走出来,转变成健康状态。本书就是帮助处于亚健康状态的朋友,尽快学会自我调节,做到心理健康,生活节奏有规律,全面均衡适量营养,适当进补,适度运动,而症状较为严重者则应去医院诊治,佐以药物治疗,以帮助您健康地工作、学习和生活。

本书在编写过程中得到了很多医学专家的帮助。上海第二医科大学附属新华医院洪昭毅教授撰写补锌,上海职工医学院唐建华副主任

医师撰写补铁,上海市嘉定区原卫生局长、足健研究会会长李庆涛撰写白领操,特此致谢。限于作者水平,不妥之处望请读者指正。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '傅', '群', and '来'. The characters are written in a cursive, calligraphic style.

1999.10 识于上海



目录

健康篇

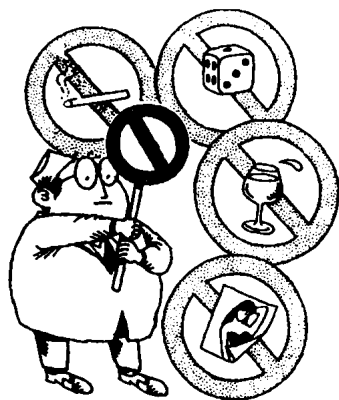
- | | |
|-------------|---|
| 一、健康新含义 | 2 |
| 二、健康的标准 | 5 |
| 三、影响健康的主要因素 | 6 |

亚健康篇

- | | |
|---------|----|
| 一、何谓亚健康 | 10 |
|---------|----|

二、引起亚健康的主要原因	13
● 超负荷作业	13
● 睡眠不足	18
● 营养不到位	21
● 运动不得当	32
● 心理不健康	34
● 气温、湿度影响	40
● 居室不透气	49
● 雌激素缺乏	61

走出亚健康篇



一、生活节奏要有规律	70
● 学会休息	72
● 充足睡眠不熬夜	77
● 目标定位要确切	79
● 给自己留有喘息时间	80
● 每星期娱乐半天	82
二、全面均衡适量营养	83
● 一生不要断“奶”	85
● 老年人不要怕吃蛋	88
● 海鱼的保健功能超过鱼油	90
● 寻常百姓家的当家菜——豆制品	93

● 鸡肉、鸭肉代替猪肉	97
● 人类第七营养素——蔬菜	99
● 多吃菌菇类食品	102
● 饮食淡些,再淡些	103
● 不忘吃早饭	106
● 控制过甜饮食	110
三、适当进补	115
● 钙	116
● 铁	128
● 硒	133
● 锌	135



● 维生素	140
● 卵磷脂	141
● 螺旋藻	144
● 人参	147
● 人参蜂皇浆	150
● 阿胶	151
● 冬虫夏草	152
● 十全大补膏	152
四、适度运动	153
● 运动是健康的手段	154
● 运动项目的选择	161

五、培养良好的卫生习惯	169
● 醒来不要急起床	169
● 晨饮一杯水	170
● 便后察病	171
● 刷牙、漱口	172
● 冷水浴(脸)	173
● 护肤	173
● 不吸烟	174
● 少饮酒	175
● 多喝茶	176
● 学会午睡	178